

OBSAH

Rovnováha	5
Čínská medicína	7
Ajurvéda	12
Umění naslouchat	18
Sedm čaker	21
Probuzení	31
Jóga	37
Praxe jógy	39
Dýchání podle jógy	43
Múládhára - kořenová čakra	47
Svádhišthána - sakrální neboli sexuální čakra	53
Manipúra - čakra solar plexu neboli pupeční čakra	59
Anáhata - srdeční čakra	66
Višuddha - krční čakra	71
Ádžňá - čelní čakra	76
Sahasrára - temenní neboli korunní čakra	80
Návrat	85
Proudění energie	87
Mapy meridiánů	91
Plíce	95
Tlusté střevo	98
Žaludek	100
Slezina a slinivka	103
Srdce	106
Tenké střevo	109
Močový měchýř	111

Ledviny	113
Osrdečník	116
Trojité ohříváč	118
Žlučník	121
Játra	123
Bibliografie	127